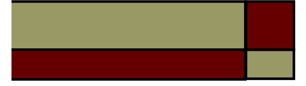


مشروع ابن باز الخيري
لمساعدة الشباب على الزواج



البرنامج التدريبي
السادس عشر

غيّر...





دورة

مهارات التفكير المرن

المدرب/ د.عبدالله بن محمد المفلح

الأحد ١٤٢٩/١٠/٢٦هـ

بقاعة مركز سعود البابطين الخيري للتراث والثقافة

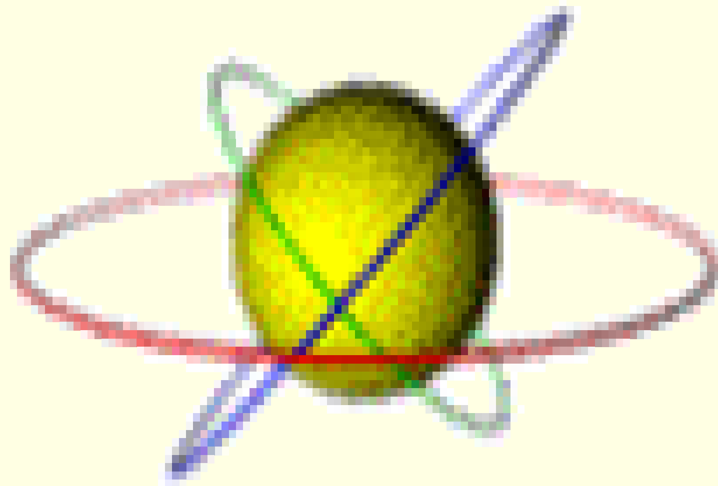


الراعي الالكتروني

الرياض
الإلكتروني
www.Alriyadh.com

مهارات التفكير المرن

دورة في تدريب الذات على التفكير المرن والسريع باستخدام أكبر عدد ممكن من زوايا الرؤية للأشخاص والأفكار والمواقف



الريـــــاض

26 شوال 1429هـ

ترحيب

- أرحب بكم جميعا وأشكركم على حضوركم هذه اللقاء، وأتمنى لكم وقتا ممتعا، وفائدة، واكتسابا للخبرة اكثر مما تتوقعون.
- ويسرني استمرار الصلة معكم بعد انتهاء الدورة فيما يخدم مجال الدورة او أي مجال آخر من المجالات التدريبية في قضايا التنمية البشرية بجميع جوانبها.





أهداف الدورة

- تعريف المتدرب ببعض مهارات التفكير المرن وطرق تطبيقها.
- مساعدة المتدرب على التوقف عند بعض قضاياه المهمة وتسهيل مهمة توظيفه لاستراتيجيات التفكير المرن.

محتويات الدورة

- مفهوم التفكير وأهميته.
- قدرات الدماغ البشري.
- من أنواع التفكير ومصطلحاته.
- مفهوم التفكير المرن وقواعده.
- استراتيجية توسعة مجال الإدراك.
- استراتيجية المواقع الثلاثة.
- استراتيجية المرونة العكسية.
- نظرية القبعات الست.



مفهوم التفكير

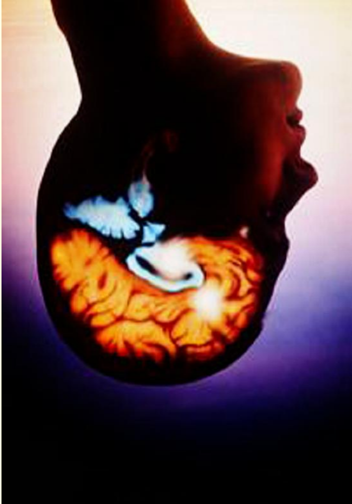
التفكير مفهوم معقد يضم أبعاداً ومكونات متشابكة تعكس الطبيعة المعقدة للدماغ البشري

- **<u>المفهوم البسيط :</u>** هو سلسلة من النشاطات العقلية التي يقوم بها الدماغ عندما يتعرض لمثير يتم استقباله عن طريق حاسة او أكثر من الحواس الخمس.
- **<u>المفهوم الواسع:</u>** عملية بحث عن معنى في الموقف أو الخبرة.
- **<u>من مفاهيمه:</u>** عملية عقلية معرفية وجدانية عليا تبنى وتؤسس على محصلة العمليات النفسية الأخرى كالإدراك والإحساس والتخيل ومحصلة العمليات العقلية كالتذكر والتجريد والتعميم والتمييز والمقارنة والفرز والاستدلال.

يتأثر التفكير بالبيئة ، ويزداد صعوبة وتعقيداً كلما سار إلى الجوانب التجريدية

قدرات الدماغ البشري

- الدماغ البشري عند الولادة مابين ١٠٠ – ٢٠٠ بليون خلية عصبية.
- حجم كل ١٠٠ ألف خلية بحجم رأس الدبوس.
- طول الوصلات العصبية بين هذه الخلايا ١٠ آلاف ميل في الإنش المكعب.
- يزن ١٤٠٠ جرام تقريباً.
- يولد ٢٥ واط من الطاقة في حالة الوعي.
- يستهلك ٢٠% من الطاقة التي يستهلكها الإنسان.
- تنتقل المعلومات فيه بسرعة ٢٥٠ ميل في الساعة.
- تعبر بين جانبي الدماغ بلايين الوحدات من المعلومات في الثانية.
- يستخدم الإنسان ما يقارب ٥% من طاقة الدماغ.
- منشطات الدماغ ، والحاجات الأربع للتفكير الفعال.



القضايا التي يعالجها العقل البشري

قضايا مغلقة

لها إجابة واحدة صحيحة أو طريقة واحدة للحل وتحتاج إلى التفكير المنطقي.

قضايا مفتوحة

ليس لها إجابة واحدة صحيحة بالضرورة أو طريقة واحدة للحل وإنما تحتمل إجابات متنوعة وحلولاً عديدة وتحتاج إلى نوع من **التفكير الإبداعي** ويصلح معها أسلوب **العصف الذهني.**

أنواع التفكير

التفكير الإبداعي

- التفكير المنظومي (الشمولي)
- التفكير البديهي.
- التفكير الاستراتيجي.
- التفكير الجانبي.
- التفكير فوق المعرفي.
- التفكير المرن.

التفكير الناقد

- التفكير التحليلي.
- التفكير العلمي.
- التفكير المعرفي.
- التفكير المنطقي.
- التفكير الاستقرائي.
- التفكير الاستنتاجي.
- التفكير الرياضي.

مفهوم التفكير المرن



ما علاقة التفكير المرن بهذا الصندوق ؟



مفهوم التفكير المرن

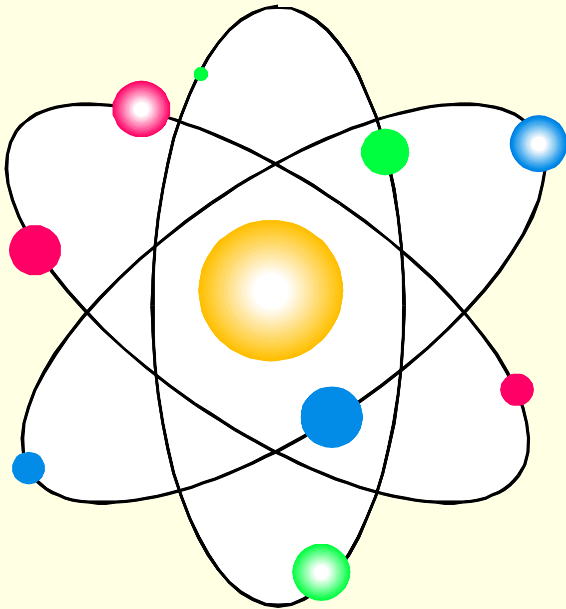
التفكير المرن

هو القدرة على التحول والانتقال النوعي والسريع باستخدام أكبر عدد ممكن من زوايا الرؤية للأشخاص والأفكار والمواقف.



المرونة في التفكير

يقوم التفكير الإبداعي على مهارات أساسية هي:



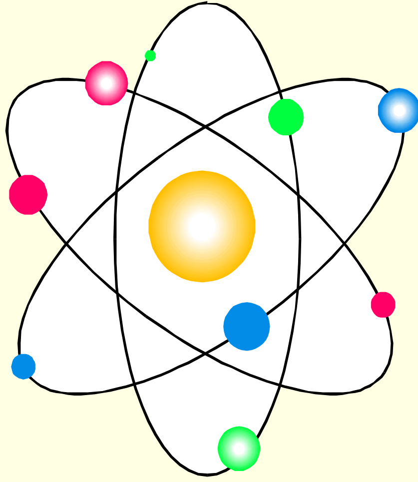
الأصالة

الطلاقة

المرونة

مهارة المرونة

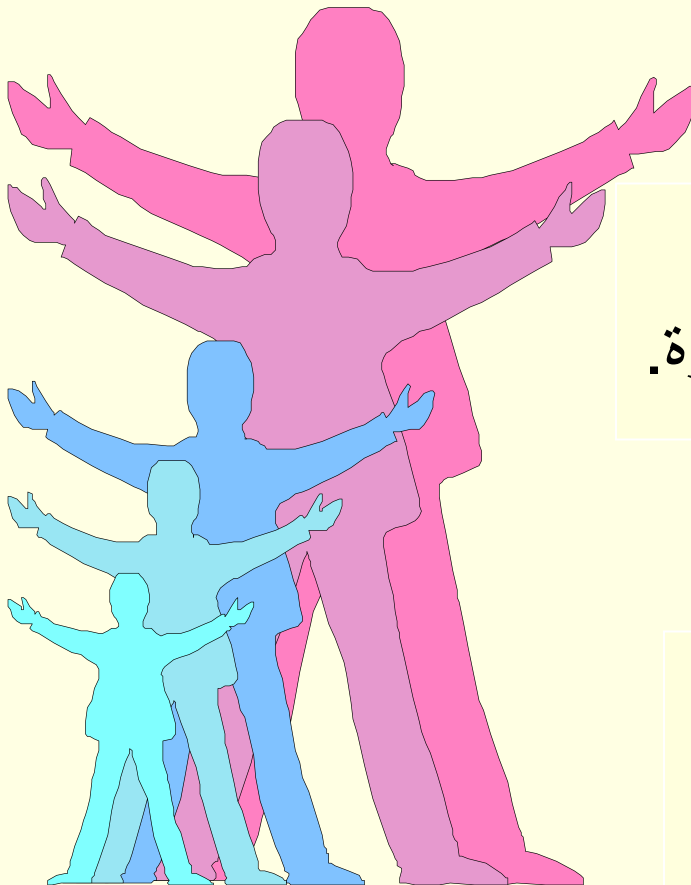
- المرونة هي فتح اكبر عدد ممكن من التفريعات والتشعبات وتقبلها داخليا في الذات ثم إخراجها بمعنى السيطرة التامة على الرفض الداخلي وتجاهله، بل وتطويعه ليكون مسالما تماما تجاه أي تحول او توجه لوضع فكرة جديدة.



التنوع

التقبل

مهارة المرونة



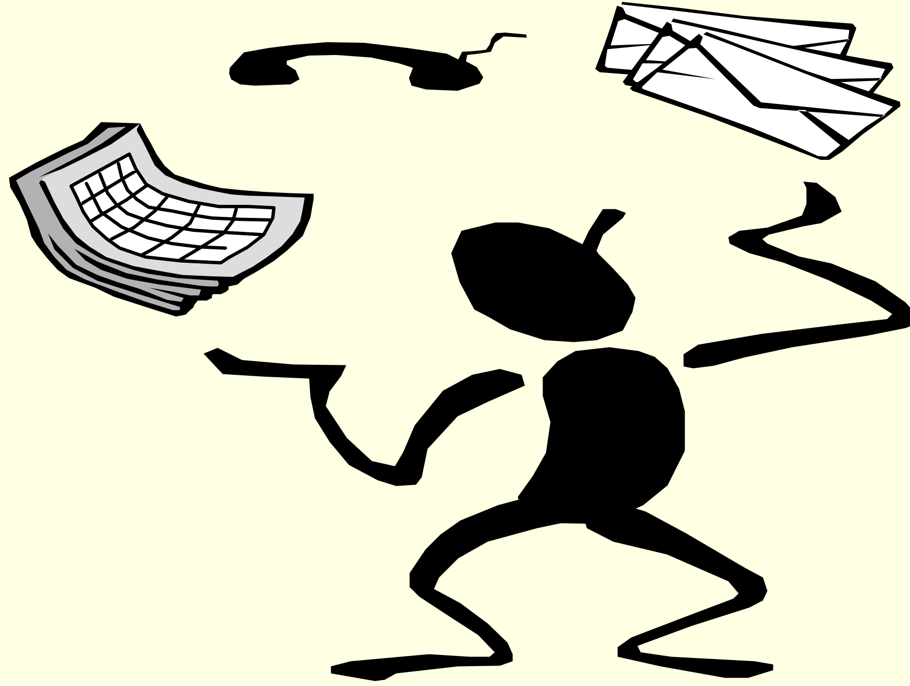
تنمو مهارة المرونة بـ:

- الانفتاح اللامحدود.
- الاستعداد للتقبل غير المشروط للفكرة.

تضعف بسبب:

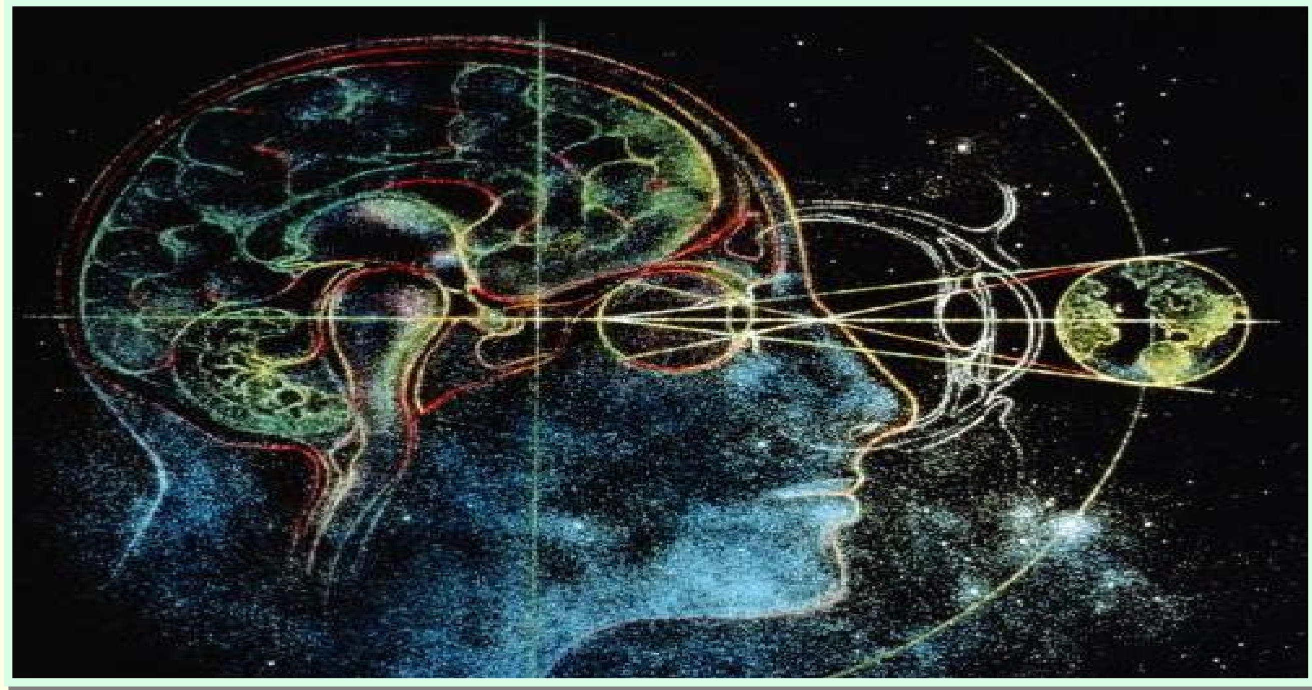
- الاستسلام للروتين (التصرفات اللاواعية).
- الخضوع للقناعات السلبية.

قواعد في التفكير المرن



الأكثر مرونة هو الأكثر تحكماً وتأثيراً

قواعد في التفكير المرن



لا يمكن حل المشكلة بنفس العقلية التي أنتجتها

قواعد في التفكير المرن





قم بالتنويع في الوسائل والتركيز على الغايات

الوسائل والغايات



قواعد في التفكير المرن

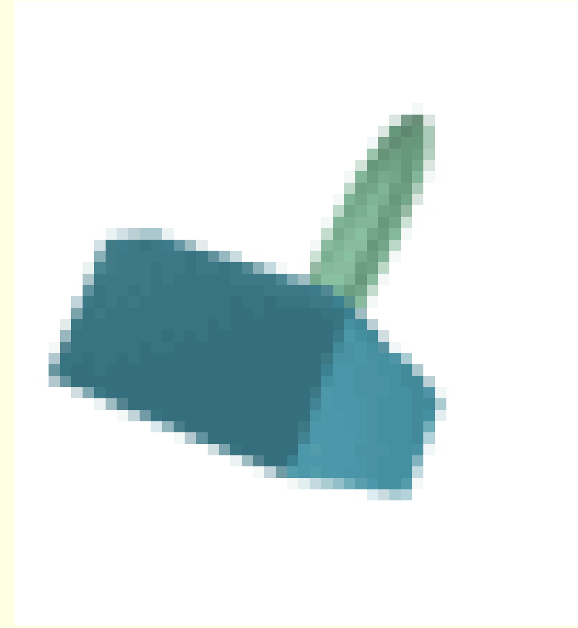




إذا لم يؤد ما تعمله النتيجة المطلوبة فغير الطريقة مباشرة

قواعد في التفكير المرن





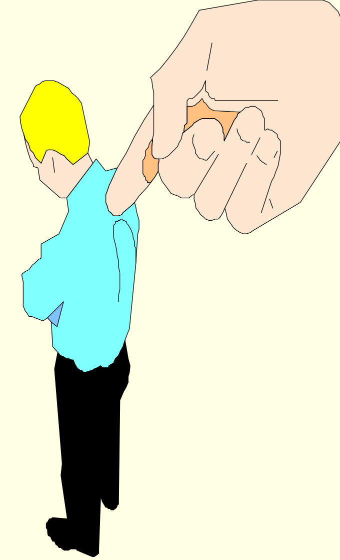
لا تستطيع أن ترى كل الجوانب فاستمع للآخرين

استراتيجية توسعة مجال الإدراك

ضع جميع العوامل في الاعتبار (الفرد، الآخرين، المجتمع)







استراتيجية المواقع الثلاثة

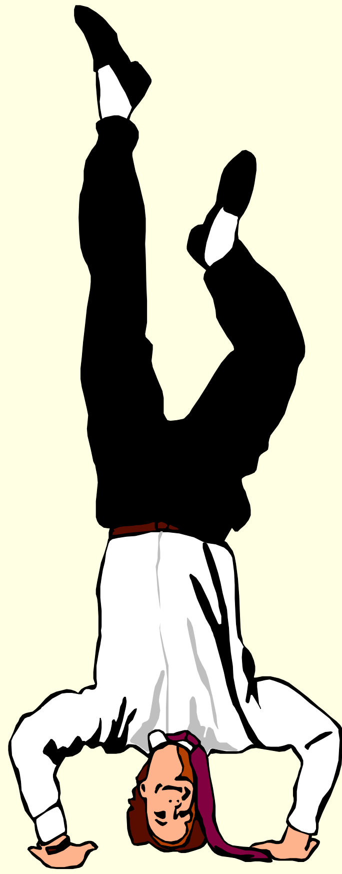


١. موقع الذات.

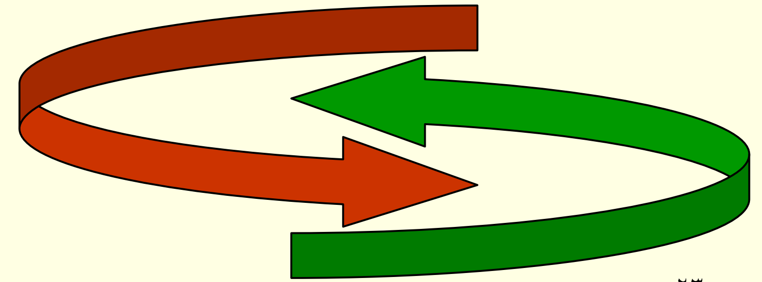
٢. موقع المقابل (المضاد).

٣. موقع المحايد.

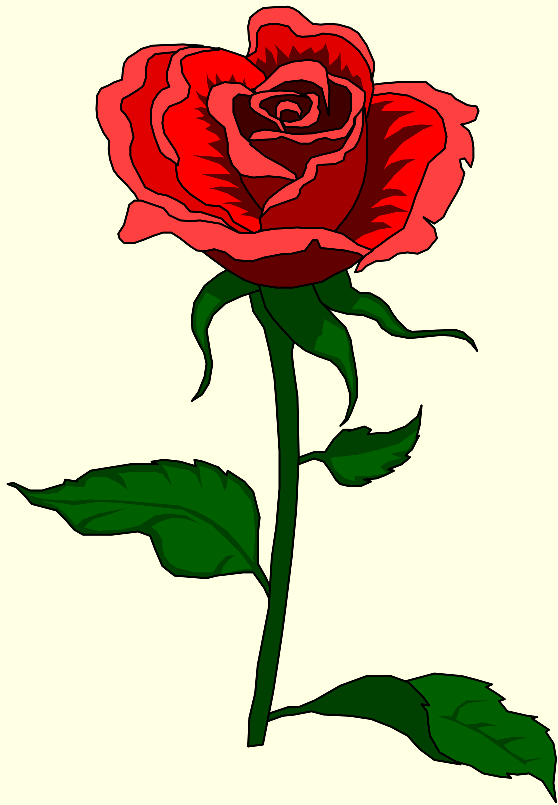
استراتيجيات المرونة العكسية



- التفكير العكسي.
- تحويل المشاكل إلى فرص.
- الخسائر الخفية والمكاسب الثانوية.



الخــــــــــــتام



في الختـــــام

نشكر لكم حضوركم وتفاعلكم وندعوكم للمشاركة في الدورات القادمة والإطلاع على الحقائب التدريبية _للدورات السابقة_ المتوفرة على الموقع الإلكتروني للمشروع

www.alzwaj.org

خدمات المشروع


المساعدة المالية


الإستشارات الهاتفية والإلكترونية


الإصلاح والإستشارات الحضورية


جـوال الــزواج


التوفيق بين راغبي الزواج


الدراسات والأبحاث


التدريب والتطوير

الرياض - طريق التخصصي - حي المحمدية - ص.ب ٢٢٠٤٠٤ الرمز البريدي ١١٣١١

هـاتف: ٢٢٩٣٣٣٣ - فـاكس: ٢٢٩٨٨٨٨ - الاستـشـارات الأسـرية: ٢٢٩٧٧٧٧

جـوال الدورات التدريبية: ٠٥٠٢٢٩٨٨٨٨ - جـوال الاستشارات النصية: ٠٥٥٢٢٩٨٨٨٨

حساباتنا: الزكـاة ١٣/٣- الصـدقة ١٦/٦- مصرف الراجحي فرع شـارع الاحساء ٢٨٩